

Attention Deficit Hperactivity Disorder (ADHD)

أحد إصدارت جمعية عنيزة للخدمات الإنسانية - تأهيل

دليل التواصل



الاسم: جمعية عنيزة للتنمية والخدمات الإنسانية
الإشراف: وزارة الشئون الاجتماعية
المقر: القصيم ـ عنيزة ـ طريق المدينة
العنوان: ٤٩٤ الرمز البريدي٥١٩١١
التأسيس: ١٤٢٠هـ
التسجيل: مسجلة لدى وزارة الشئون الاجتماعية برقم ١٦٠
الموقع على الشبكة: www.onaizah.org.sa
البريد الإلكتروني: info@onaizah.org.sa

أرقام التواصل:

الأمانة العامة:٠٦٣٦٥٥٥٠٠ فاكس: ٠٦٣٦٣٤٩٩٠
مركز التميمي للتربية الخاصة: ٠٦٣٦٥٣٣١٢ فاكس: ٠٦٣٦٥٣٣١٢ تحويلة ١٢٠
مجمع الجفالي للرعاية والتأهيل: ٠٦٣٦٥٥٥٠٠ فاكس: ٠٦٣٦٣٤٩٩٠
التسويق وتنمية الموارد المالية (رجال): ٠٥٠٣٦٤٥٥٠٠
التسويق وتنمية الموارد المالية (نساء) : ٠٥٣٣٦١٥٥٠٠

حسابات الوقف		
اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
البنك الأهلي التجاري	39216700000305	SA64100000
مصرف الراجحي	565608010000369	SA8980000

حسابات الزكاة		
اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
البنك الأهلي التجاري	39216700000207	SA91100000
مصرف الراجحي	565608010000351	SA9080000

حسابات الصدقة		
اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
البنك الأهلي التجاري	39216700000109	SA21100000
مصرف الراجحي	565608010000344	SA8580000
البنك السعودي البريطاني ـ ساب	016088098003	SA3345000000
بنك البلاد	999300001630003	SA5315000

الرؤية:

أن تصبح الجمعية رائدة في جودة وشمولية الخدمات والبرامج المقدمة لذوي الاحتياجات الخاصة على المستوى المحلي والإقليمي.

الرسالة:

جمعية عنيزة للتنمية والخدمات الإنسانية هي جمعية خيرية تسعى لرعاية وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة في إطار رؤية مستقبلية شاملة لإحداث تغيير إيجابي في حياتهم وسلوكياتهم لتمكنهم من الاندماج في المجتمع والمشاركة فيه بفاعلية.

القيم:

المصداقية: الوفاء بتقديم أفضل وأجود الخدمات بروح من الشفافية والوضوح.

النوعية: تطوير الخدمات للوصول لمستويات تنافسية ذات جودة عالية.

التميز: التميز في الخدمات والوصول إلى الرضا الكامل للمنتفعين منها.

المسؤولية: تأدية المهام بحس من المسؤولية لدى فريق العمل تجاه المنتفعين وأسرهم.

فهرس المحتويات

العنـــــوان	رقم الصفحة
مقدمة عامة	٥
تعريف اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	٦
نسبة الانتشار	٧
حقائق وأرقام	٨
الأسبـــاب	٨
الأعراض والسمات	١٠
التشخيــص	١٢
البرامج العلاجـية	١٥
آثـار الاضطراب	١٨
الأبحاث الحديثة حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه	٢١
حقائق عن الاضطراب	٢٣
إرشادات لأسرة الطفل ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه	٢٥
المراجع	٢٨

مقدمة عامة

عند الأطفال قد ترتبط زيادة النشاط بالذكاء، فكلما ارتفعت درجة الذكاء زادت الحركة والنشاط لكن إذا زاد النشاط الحركي عند الطفل عن المألوف فذلك علامة مرضية. أولياء الأمور لابد عليهم التمييز بين النشاط ذي الطابع العادي وبين فرط الحركة وخصوصاً المصاحب له تشتت في الانتباه وقلة و ضعف في التركيز.

في بداية الأمر، كان يعتقد بأن هناك مسببات عضوية في المخ مثل تلف المخ أدت إلى ظهور هذا الاضطراب لذا ظهرت مسميات مختلفة لهذا الاضطراب مثل الاختلال الوظيفي المخي البسيط، وتلف المخ العضوي، ثم ظهر مصطلح "فرط الحركة".

ومع التقدم العلمي في مجال التشخيص السريري والمختبري والنفسي تم تقسيم فرط الحركة لأنواع، وارتبط معه أو بدونه نقص الانتباه وتشتت التركيز واختلطت معه أمراض واضطرابات نفسية واجتماعية عديدة، لذلك فأن فرط الحركة ونقص الانتباه لدى الأطفال قد يُشير (أحياناً) إلى إصابة في القشرة المخية مما يضعفها وبالتالي يضعف تأثيرها القوي المهدئ لنشاط المراكز تحت القشرية، فتكون حركة الطفل غير هادفة ولا معنى لها، وقد يكون أيضاً زيادة في الكهرباء الدماغية أو خلل ما في السيالات الكيميائية الدماغية للخلايا العصبية، وكل هذه فرضيات أولية سوف نتلمس تفاصيلها وفصولها بين طيات وصفحات هذا الجزء من الكتيب.

اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD



يعرف هذا الاضطراب بأنه حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي أو المقبول، يظهر على شكل مجموعة اضطرابات سلوكية تنشأ نتيجة أسباب متعددة نفسية وعضوية معا. فالنشاط الزائد عبارة عن حركات جسمية عشوائية لا إرادية غير مناسبة تظهر نتيجة أسباب عضوية أو نفسية ، وتكون مصحوبة بضعف في التركيز.

وكثيرا ما يرافق اضطراب الانتباه مع النشاط الزائد أو فرط الحركة ، لأن هذا الأخير سبب له كما بينته الدراسات السريرية والتجريبية.

ويمكن تعريفه أيضاً بأنه : اضطراب عصبي سلوكي ناتج عن خلل في بنية ووظائف الدماغ يؤثر على السلوك و الأفكار و العواطف وهو اضطراب يمكن التعامل معه و تخفيف حدة أعراضه بهدف مساعدة الطفل على التعلم و ضبط النفس مما يساهم برفع مستوى ثقته بنفسه وغالباً يتم التعرف على الطفل الذي يعاني من الاضطراب ما بين ٥ إلى ٩ سنوات و تستمر الأعراض عليه في

فترة الطفولة و المراهقة , كذلك قد تستمر الأعراض أو بعضها في ٣٠- ٦٠% من الحالات إلى مرحلة الرشد.

نسبة الانتشار

تشير وزارة الصحة في الولايات المتحدة أن الذكور أكثر عرضة بهذا الاضطراب بأربعة أضعاف من الإناث ؛ وعلى الأقل ثلثا الأطفال الذين عانوا من هذا الاضطراب تستمر أعراضهم حتى سن المراهقة وبعضهم إلى سن البلوغ، وفي هذا الإطار أعدت جريدة "نيويورك تايمز" تقريرا مفصلا قدرت فيه أن ٧.٤% من الأطفال في أميركا الذين تتراوح أعمارهم بين ٣-١٧ سنة تم تشخيصهم بهذا الاضطراب ، وكشفت دراسة أجريت في بريطانيا أن ١.٧% على الأقل يعانون من هذا الاضطراب أيضاً.

أما في منطقة الخليج العربي، فقد وجدت دراسة أجريت أخيراً في ٨ مدارس بسلطنة عمان شملت (١٥٠٢) طالب أن ٧.٨% من العينة يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة مصحوب باضطرابات سلوكية.

وفي المملكة العربية السعودية لا توجد إحصائية دقيقة لنسبة انتشار هذا الاضطراب ولكن أجرت دراسة في المنطقة الشرقية وأفادت بأن ما نسبته ١٦,٥% لديهم هذا الاضطراب.

حقائق وأرقام

إن ما نسبته ٣٠ - ٥٠ % من التحويلات للعيادات النفسية سببها اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في أمريكا

إن ما نسبته ١٠ مليون زيارة لعيادات الطب النفسي لهذا الاضطراب في أمريكا

إن ما نسبته ٧٠ % ممن يستمر معهم هذا الاضطراب في مرحلة المراهقة

إن ما نسبته ٥٠ - ٦٠ % ممن يستمر معهم هذا الاضطراب لسن البلوغ

الأسبـــــــاب

مسببات هذه الحالة غير معروفة تماما إلا أنه بالرجوع إلى الدراسات والأبحاث وما نشر في هذا الموضوع نجد أن الباحثين يرجعون سبب هذا الاضطراب إلى الآتي :

أولاً: العوامل البيولوجية (الوراثية)

يشير الباحثين إلى أن عامل الوراثة يلعب دوراً كبيراً في هذا الاضطراب والدليل على ذلك أن ما يزيد على (٩٠%) من الأطفال الذين يعانون من هذا الاضطراب يوجد بين أفراد أسرهم عضو مصاب بهذا الاضطراب (ADHD) ودراسات أخرى ذكرت أن (٢٥%) من والدي هؤلاء الأطفال كانوا يعانون من اضطراب نقص الانتباه وفرط الحركة في طفولتهم، ويقول الباحث أن التوائم لهم قابلية فيما بينهم لنقل الجينات (Genetics) لهذا الاضطراب تتراوح نسبته ما بين (٥٠- ٩٢%).

ثانياً: العوامل البيئية والاجتماعية:

بدأ الباحثون يحللون بيئة الطفل المصاب بهذا الاضطراب (ADHD) فوجدوا أنها تمتاز بالتفكك الأسري وسوء التربية والخصومات داخل الأسرة وغالباً تفتقد هذه البيئة للاستقرار والأمن النفسي. بعض الباحثين ربط هذا الاضطراب بالتسمم ببعض السموم والمعادن مثل (معدن الرصاص) الذي يستخدم في طلاء ألعاب الأطفال، ولا تزال هذه العوامل موضع بحث وخلاف بين المختصين في هذا المجال.

ثالثاً:الاكثار من تناول السكريات وعلاقتها بزيادة الحركة لدى الأطفال

تم دراسة تناول بعض السكريات مثل (الشيكولاته، والآيس كريم والمشروبات الغازية) التي تحتوي على مادة الكافيين المنبهة للأطفال والبالغين وتبين من نتائج معظم الأبحاث عدم تأثير هذه السكريات على سلوكيات الأطفال بشكل أكيد

رابعاً: إصابات الدماغ:

حيث ينخفض النشاط المخي، خصوصا الفص الأمامي أو تلف بعض خلايا المخ نتيجة نقص الأكسجين بسبب تعسر الولادة.

وفي دراسة أجراها المعهد القومي الأميركي للصحة العقلية للأطفال، شملت (١٥٢) فتى وفتاة يعانون من الاضطراب، ظهر أن ٣% – ٤% منهم كان حجم المخ لديهم أقل من الطبيعي.

وتوصل الباحثون إلى تحديد اختلافات هامة في دماغ الطفل المصاب بهذا الاضطراب فعلى سبيل المثال النواقل العصبية الكيميائية في الدماغ لا تستخدم بشكل سليم عند الأطفال الحاملين لهذا الاضطراب والأطفال المصابين بهذا الاضطراب يكون حجم الدماغ لديهم اصغر من الأطفال الطبيعيين بما يقرب من (٤%).

الأعراض والسمات

الأعراض الرئيسية:

هي ثلاثة أعراض أو سمات قامت بتقسيمها "الرابطة الأميركية للطب النفسي" في دليلها الإحصائي والتشخيصي وهي كالتالي:

١) قلة الانتباه: يتصف هؤلاء الأطفال بان المدة الزمنية لدرجة انتباههم جدا قصيرة لا يستطيعون أن يستمروا في إنهاء نشاط أو لعبة معينة، يبدون وكأنهم لا يسمعون عندما تتحدث إليهم.. عادة ما يفقدوا أغراضهم أو ينسوا أين وضعوا أقلامهم أو كتبهم.

٢) زيادة الحركة: لا يستطيعون أن يبقوا في مكانهم أو مقاعدهم فترة بسيطة.. عادة ما يتسلقون ويجرون في كل مكان في البيت وفي السوق، أقل وصف لهم بأنهم لا يهدؤون أبداً.

٣) الاندفاعية: يجاوبون على الأسئلة قبل الانتهاء من سماع السؤال، ولا يستطيعون أن ينتظروا دورهم في أي نشاط ويقاطعون في الكلام.



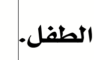
الأعراض العامة:

هي أعراض يجب ملاحظتها والتركيز عليها، فإذا استمرت لأكثر من ستة أشهر فأن الطفل مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه ويشترط أيضاً أن تتكرر في أكثر من مكان واحد (في البيت أو الشارع أو عند الأصدقاء)، وقد يعاني الطفل المصاب بالاضطراب من هذه الأعراض ، لكن ليس من الضروري كلها:

أعراض تدل على نقص الانتباه وقلة التركيز:



- عدم القدرة على الانتباه للتفاصيل الدقيقة أو تكرر الأخطاء في الواجبات المدرسية، أو في الأعمال المطلوبة من الطفل.



- صعوبة استمرار التركيز على العمل أو النشاط (اللعب مثلاً).
- صعوبة تنظيم أمور الطفل الخاصة.
- تجنب الانخراط في أنشطة تتطلب جهداً ذهنياً مستمراً كالدراسة مثلاً.
- ضعف الذاكرة والنسيان وتكرر فقدان أشياء الطفل الخاصة.
- سهولة تشتت الانتباه بأي مثير خارجي.

الأعراض الدالة على فرط الحركة والنشاط:



- حركة دائمة باليد أو القدم (كالإحساس بالتوتر لدى المراهقين).
- عدم القدرة على الجلوس عندما يكون ذلك إلزامياً أو مطلوباً.
- الحركة الدائمة أو تسلق الأشياء في الأوقات أو الأماكن غير الملائمة.
- عدم القدرة على إكمال النشاط والانتقال من نشاط لآخر وعدم قدره انتظار دوره في اللعب.
- الثرثرة والكلام الزائد، ومقاطعة الآخرين أو التدخل في العاب الأطفال الآخرين.
- الانخراط في العاب حركية خطيرة دون تقدير للعواقب (مثل الجري في الشارع دون انتباه).
- مضايقة أصدقاءه وزملائه الآخرين في الصف.

التشخيـــــــص

تمكن طريقة التشخيص في النقاط التالية:

١) قياس الذكاء: في البداية يمكن عمل "اختبار ذكاء" للطفل لتحديد قدراته ونقاط قوته ونقاط ضعفه.

٢) الفحص السريري: فحص عام وملاحظة وقياس النمو والطول والوزن ومحيط الرأس ومقارنته مع أقرانه في نفس العمر والجنس، وقياس السمع والبصر وضغط الدم والتأكد مع عدم وجود

تضخم في الغدة الدرقية، وكشف التوافق الحركي العصبي كوجود حركات عصبية غير طبيعية.

٣) الفحص المخبري: في حالة الشك بوجود أمراض أو عيوب ومشاكل معينة يتم التأكد بعمل فحوصات طبية.. فمثلاً وجود تشنجات أو نوبات صرع خفيفة نحتاج لعمل تخطيط دماغ (EEG)للتعرف على ما إذا كانت هناك زيادة في الجانب الكهربائي في المخ، كذلك نحتاج عمل أشعة المقطعية للدماغ (CT-scan) ورنين مغناطيسي للدماغ (MRI) للتأكد من عدم وجود عيوب دماغية.

هناك العديد من المقاييس المستخدمة لتقييم حالة الطفل، وتلك تحتاج إلى ملء بعض الاستبيانات والمقاييس لمعرفة سلوكيات الطفل في البيئات المختلفة(المنزل - الشارع - المدرسة)، وتعتمد على الملاحظة الميدانية لما يقوم به الطفل في حياته اليومية، ويقوم بتعبئة هذه الاستبيانات الوالدين ومن يقوم برعاية الطفل، كما يقوم بها المعلم أو المرشد الطلابي في المدرسة، تلك الاستبيانات تعطي صورة عن حالة الطفل يمكن من خلالها الحصول على التشخيص الحقيقي للحالة ، كما يمكن عن طريقها معرفة مدى تقدمه في العلاج.

هناك العديد من المقاييس المستخدمة لتقييم حالة الطفل، وتلك تحتاج إلى ملء بعض الاستبيانات والمقاييس لمعرفة سلوكيات الطفل في البيئات المختلفة(المنزل - الشارع - المدرسة)، وتعتمد على الملاحظة الميدانية لما يقوم به الطفل في حياته اليومية، ويقوم بتعبئة هذه الاستبيانات الوالدين ومن يقوم برعاية الطفل، كما يقوم بها المعلم أو المرشد الطلابي في المدرسة،

تلك الاستبيانات تعطي صورة عن حالة الطفل يمكن من خلالها الحصول على التشخيص الحقيقي للحالة ، كما يمكن عن طريقها معرفة مدى تقدمه في العلاج، ومن المقاييس المستخدمة:

-مقياس كورنز (للمعلمين – للوالدين)

-مقياس أديس للمعلمين – للوالدين

-مقياس ايدل بروك – إخباخ

- مقياس قائمة تحديد سلوكيات الطفل

وفي ما يلي واحدة من الاختبارات المستخدمة:

استبيان كونرز لتقييم نقص الانتباه وفرط النشاط

الأعـــــــــــــــــراض	لا يوجد 0	قليل 1	غالبا 2	دائما 3
1. مفرط النشاط والحركة				
2. سريع الإثارة ، مندفع ومتهور				
3. يزعج الأطفال الآخرين				
4.غير قادر على إكمال ما قد بدأه (من درس أو لعب)				
5. لا يستطيع الجلوس فترة معقولة ، كثير العبث				
6 .عديم الانتباه كثير الشرود				
7. يجب تنفيذ طلباته في الحال (عديم الصبر)				
8.يبكي بسرعة وسهولة دون سبب حقيقي				
9. سرعة تغير المزاج جذريا، سريع الغضب والخيبة				
10. سرعة الانفجار والتصرف غير المتوقع				
المجموع (لكل عمود)				
المجموع الكلي للاستبيان				

البرامج العلاجية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه

العلاج الدوائي:



عادة يبدأ العلاج بالأدوية والعقاقير عندما يتجاوز عمر الطفل ست سنوات.. وتحدّ الأدوية من النشاط المفرط والعدوانية وتساعد الطفل على الهدوء وبالتالي زيادة التركيز كيف تعمل الأدوية العلاجية:

- التقليل من فرط الحركة

- زيادة التركيز.
- تقليل الاندفاعية.
- التقليل من فرط الحركة والاندفاعية سيؤدي الى التقليل من العنف المصاحب .
- تخفيف القلق والاكتئاب .

العلاج الغذائي:

الدراسات والأبحاث العلمية لا تحذر كثيراً من السكر والمحليات الصناعية وكذلك الصبغات (الألوان الصناعية).. وعلى الرغم من عدم وجود إثبات قاطع أو دليل علمي ملموس (خصوصاً للأطفال دون سن السادسة)، إلا أنه قد يكون من المفيد جداً تجنب الأغذية المحتوية عليها.. السبب في هذا لأنه توجد علاقة شبة واضحة بين أعراض فرط الحركة ونقص الانتباه ADHD وبين الغذاء الذي يتناوله الطفل.

العلاج السلوكي:



وهو غاية في الأهمية، ويستخدم لعلاج سلوك معين في الطفل المصاب مثل تحسين الأداء في المدرسة، أو تعليم الآداب الاجتماعية حيث يوضع برنامج خاص للطفل ينفذ في البيت بالتعاون مع الأهل، وكذلك في المدرسة بالتعاون مع المعلم ويعتمد العلاج السلوكي على نظام التعزيز للسلوكيات

المرغوبة.

العلاج التعليمي:

أولاً بتوجيه الوالدين لكيفية التعامل مع الطفل وفهم طبيعة الاضطراب وثانياً بعمل برنامج يخدم حاجات الطفل في المدرسة ضمن قدراته أو إدخاله مدرسه تحوي فصولاً للتعليم الخاص.

دور المدرسة في العلاج:



المدرسة لها أهمية ودور وتأثير قوي وفعال في مساعدة الطفل، وكما قلت في مقدمة الموضوع بأنه قد تكون المدرسة والمعلم على وجه التخصيص أول من يلاحظ ويكتشف الاضطراب ويقوم بتحويل الطفل إلى المختص النفسي أو طبيب الأطفال بعد التحدث مع الأهل.. لذا فمعرفة المعلم باضطراب الطفل غاية في الأهمية.. حيث رد ة فعله وتعامله مع الطفل سيختلف بكل تأكيد عند معرفة سبب هذا السلوك، وعندها سيناط به دور كبير في تغير مسار هذا الطفل الذي يواجه صعوبات تختلف عن أقرانه من الأطفال الطبيعيين، ويجب على المعلم أن يدرك أنه يُعتبر الأساس في خطة العلاج، ولأن رسالة المعلم دائماً وأبداً عظيمة وراقية.. فبكل تأكيد سيضاف له دور إنساني رائع بكل معنى الكلمة، وعندما يقوم به ويتفهمه ويتعلم خطة العلاج السلوكي بالمساعدة مع الأهل..

سنستطيع بسهولة وسرعة التعجيل بعلاج الطفل المصاب بالاضطراب والاستغناء عن العلاج بالأدوية الكيماوية نهائياً.

آثار الاضطراب

آثار الاضطراب على الأسرة :

تعتبر العناية بالطفل المصاب باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه من أصعب المهام التربوية للوالدين وبقية أفراد الأسرة.

تشير الأبحاث أن الأداء الوظيفي لأحد الوالدين كثيرا ما يتأثر إما بتغيب مستمر أو بتغيير عمل متكرر.

كثير من الأحيان ما يؤدي التوتر والقلق المتعلق بالتعامل مع هذا الطفل إلى نزاعات بين الوالدين أو بين الوالدين وبعض الأطفال الآخرين.

كثير من الأسر قللت من نشاطها الاجتماعي وانعزلت بسبب إحراج الطفل المصاب لهم.

قررن بعض ا لأمهات عدم إنجاب طفل آخر بسبب الإشغال الشديد والضغط الذي يسببه لهن هذا الطفل

يجب إن يدرك الوالدين أن الطفل ليس شقيا أو سيئا لكنه يصعب عليه الاستجابة للأسرة لأنه تغلبه فرط حركته أو تشتت انتباهه.

إلا أن الأخطر في هذا الاضطراب أن المشكلات المصاحبة له قد تتعدى الفرد وأسرته إلى المجتمع.

ومن المشاكل الاجتماعية الناتجة عن إهمال الرعاية به, ميل المصاب إلى تخريب الممتلكات العامة والسرقة والمشاجرة ومخالفة وتحدي السلطات ومخالفات المرور والحوادث المرورية، بل قد تتطور إلى أمور أخرى أكثر خطورة .

آثـار الاضطراب على مستوى التعليم :

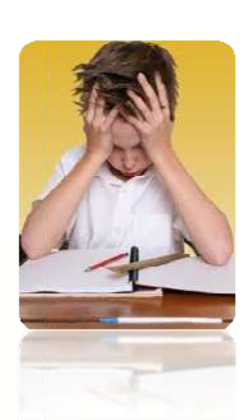
أما صعوبات المدرسة فإنه بالرغم من أن أغلب من يعاني من هذا الاضطراب لديهم مستوى ذكاء طبيعي إلا أن معظمهم يواجه مشكلات تعلم ناتجة عن عدم القدرة على التركيز والانتباه، ومن المهم ملاحظة أن بعض الأطفال قد يكون لديهم بالإضافة إلى اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه صعوبات أخرى مثل عسر القراءة أو مشاكل في اللغة والمحادثة.

آثـار الاضطراب على مستوى التعليم - مرحلة رياض الأطفال:



يعرف هؤلاء الأطفال من خلال عدم مقدرتهم على الاستمرار لفترة طويلة في الأنشطة الترفيهية المختلفة أو عدم القدرة على الاستمرار في الحلقة لفترة كافية.

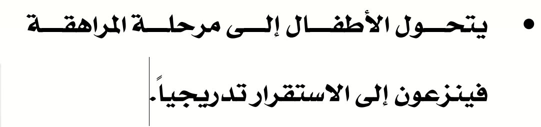
آثـار الاضطراب على مستوى التعليم - مرحلة الابتدائية :



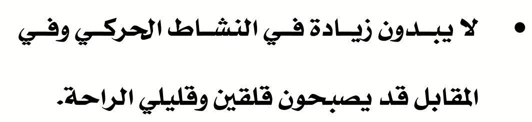
- تتزايد مسؤولية الطالب لتوجيه الانتباه داخل الفصل
- يصفون هؤلاء الأطفال بأنهم متململون يخرجون من أماكنهم كثيراً، يحبون الكلام والثرثرة ويقاطعون الآخرين.
- غالباً ما يحملقون في الفصل الدراسي وما به من أدوات أكثر من المعلم أو السبورة أو حتى المهام التي توكل لهم ويكون

أداؤهم في معظمه غير مكتمل.

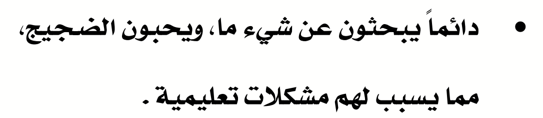
آثار الاضطراب على مستوى التعليم - مرحلة المتوسطة والثانوية :



- يتحول الأطفال إلى مرحلة المراهقة فينزعون إلى الاستقرار تدريجياً.



- لا يبدون زيادة في النشاط الحركي وفي المقابل قد يصبحون قلقين وقليلي الراحة.



- دائماً يبحثون عن شيء ما، ويحبون الضجيج، مما يسبب لهم مشكلات تعليمية .
- كما أن عدم تطور المهارات الاجتماعية يتسبب في فشل كثير من علاقاتهم الاجتماعية.

آثار الاضطراب على مستوى التعليم - مرحلة سن الرشد:

١من كل ٣ مصابين باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه تتلاشى لديهم المشكلة ولا تعود الأعراض في الظهور مرة أخرى.

عند البعض قد تتقلص الأعراض ولكن عند البعض الآخر قد تتفاقم.

كثير ممن يتفاقم لديهم الاضطراب يواجهون مشكلات متعددة مثل عدم القدرة على متابعة حديث الآخرين ونسيان الواجبات أو التقارير المطلوبة، وعدم القدرة على التعليم، وتغيير الوظيفة المتكرر. وقد يشعرون بالاكتئاب والقلق وعدم الرضا عن الذات.

كما أنهم قد يفشلون في إقامة علاقات ناجحة مع الزملاء والآخرين ويواجهون مشكلات على مستوى الحياة الزوجية، كالخلافات والطلاق وغيرها.

الأبحاث الحديثة حول اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه ADHD

١- العناية الأبوية وعلاقتها بالاضطراب

أكدت دراسة أميركية حديثة أن عدم تمتع الأطفال بالحنان والحب من جانب الآباء يجعلهم يعانون من ضعف القدرة على التركيز وقلة الانتباه، وأوضحت الدراسة أن ذلك يجعلهم يسلكون سلوكاً غير صحيح، يتصف بالاندفاع وعدم التفكير مما يجعلهم يقعون في الأخطاء كثيراً ويقومون بأفعال تسبب أضرارا للمحيطين بهم دون مبالاة.

٢- الاستقرار الأسري والاضطرابات السلوكية والوجدانية

وقد أكد د. «بروس إيرول»، أن ضعف القدرة على الانتباه عادة ما يتدخل فيه عامل الوراثة بشكل كبير، كذلك تماسك الأسرة واستقرارها له دور فعال في التأثير على قوة تفكير الأطفال ومدى تمتعهم بنسبة تركيز عالية، فكلما كانت الأسرة مستقرة وتعيش حياة أسرية بعيدة عن المشاكل والخلافات ساعد ذلك الأبناء على حسن التفكير والاستيعاب وزادت من قدرتهم على الملاحظة والانتباه الثابت والجيد.

وأضاف د. إيرول أننا يمكن التعرف على هؤلاء الأطفال من خلال كثرة الحركات والنشاطات التي يقومون بها دون سبب واضح واندفاعهم في الحديث بطريقة تدل على صعوبة المحاولة في ترابط ما يقولون، كما يلاحظ أنهم غير قادرين على متابعة الأحاديث والإنصات الجيد للمتحدث ومحاولتهم التدخل كثيراً بأقوال وأفعال بعيدة عن موضوع الحديث ويلاحظ كذلك أنهم يتسمون

بالبطء في إنجاز الأعمال التي تطلب منهم، والاستجابة الضعيفة لتحقيق رغبات وتعليمات المحيطين بهم.

٣- النتائج الايجابية للتشخيص المبكر

وأثبتت الدراسات أن أفضل النتائج تظهر عند التشخيص وبدء العلاج المبكرين

كما أظهرت أن الأدوية يمكن أن تساعد الطفل على ممارسة حياته اليومية.

حقائق عن الاضطراب

الاعتقاد الخاطئ	الحقيقة
فرط الحركة ونقص الانتباه ناتج عن تربية الوالدين مثل التدليل الزائد	إنه اضطراب سلوكي نتيجة ضعف الموصلات العصبية في الدماغ
فرط الحركة أسلوب يستخدمه الطفل للضغط على والديه لتلبية رغباته	هي حالة مرضية لا يستطيع الطفل السيطرة عليها أو منعها دون تدخل طبي أو سلوكي
إن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يصيب الأطفال، ويتم الشفاء منه عند البلوغ	أن الاضطراب يصيب الأطفال وتقل الأعراض الظاهرة مع التقدم في العمر، وعند البلوغ يستطيع أن يتعلم كيفية التحكم في العديد من الأعراض، ولكن لا يشفى تماماً من الاضطراب.
أن الطبيب المختص يمكنه بسهولة تشخيص الحالة خلال زيارة الحالة له	أن التشخيص يحتاج إلى ملاحظة الطفل في حياته اليومية، في البيت - الشارع – المدرسة ومن قبل الوالدين والمدرسين ومن يهتم به للوصول للتشخيص
أن أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه خاصة ومميزة، ولا تشبه أي أمراض أو حالات أخرى	أن الأعراض تتشابه مع أعراض أمراض وحالات أخرى، وليست خاصة لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه
الأطفال المصابين بفرط الحركة مليئين بالطاقة والنشاط، قادرين على الابتكار،	هي حالة مرضية يكون لديهم زيادة في النشاط والحركة، ولكن غالباً بدون هدف، وتكون مصحوبة

وأن ينجزوا أكثر من أقرانهم	بنقص الانتباه، لذا نراهم لا يكملون ما يقومون به من مهام
المصابين باضطراب فرط الحركة لديهم نقص في القدرات المعرفية (تأخر عقلي)	أن المصابين عادة ما تكون قدراتهم الفكرية طبيعية، ولكنهم لا يستطيعون التركيز ويخفقون في المهارات الأكاديمية بسبب الاضطراب
الأدوية المستخدمة لعلاج اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه تؤدي إلى تخدير الطفل	عند استخدام الدواء بالجرعة المناسبة لعمر الطفل ووزنه، فإنها لا تؤدي للتخدير، ولكن تؤدي إلى زيادة التركيز وفي تحسين السلوكيات
العلاج الدوائي كاف لعلاج وإزالة الاضطراب	العلاج الدوائي يقوم بالسيطرة وتخفيف بعض أعراض الاضطراب وليس جميع الأعراض
علاج حالة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يعتمد على العلاج السلوكي	أعراض الاضطراب متنوعة، وتختلف من طفل لآخر، والعلاج يختلف حسب الأعراض، وفي جميع الحالات تحتاج إلى العلاج السلوكي والعلاج الدوائي بالإضافة إلى العلاج التربوي
اضطراب فرط الحركة يكون دائماً مصحوباً بصعوبات التعلم	الحالة عادة ما تكون مصحوبة بالتأخر الدراسي نتيجة نقص التركيز، ولكن في بعض الحالات يكون هناك صعوبات تعلم (صعوبة في القراءة - الكتابة - الحساب) كاضطراب منفصل وليس نتيجة للحالة

إرشادات لأسرة الطفل ذوي النشاط الزائد وتشتت الانتباه

التشاور والتباحث مع المدرس

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك فقط في المدرسة فقد يكون هناك مشكلة مع المدرس في أسلوب شرحه للدرس ، وفي هذه الحالة لابد من مقابلة المدرس ومشاورته ومناقشة المشكلة والحلول الممكنة

مراقبة الضغوطات داخل المنزل

إذا كانت هذه المشكلة تحدث مع طفلك في المنزل فقد يكون ذلك رد فعل لضغوط معينه في المنزل ، فإذا لاحظنا تشتت الانتباه أو النشاط الزائد أو الاندفاع " التهور"لدى طفلك وأنت تمر بظروف انفصال أو طلاق أو أحوال غير مستقرة ، فان هذا السلوك قد يكون مؤقتاً ، ويقترح الأخصائيون هنا زيادة الوقت الذي تقضيه مع الطفل حتى تزيد فرصته في التعبير عن مشاعره

فحص حاسة السمع :

إذا كان طفلك قليل الانتباه وسهل التشتت ولكن غير مندفع أو كثير الحركة ، فعليك فحص حاسة السمع عنده للتأكد من سلامته وعدم وجود أي مشكلات به وبعمليات الاستماع ، ففي بعض الأحيان رغم أنه يسمع جيدا يحتمل أن المعلومات لاتصل كلها بشكل تام للمخ .

زيادة التسلية والترفيه :

يجب أن تحتوي أنشطة الطفل على الحركة والإبداع ، والتنوع ، والألوان والتماس الجسدي والإثارة

فمثلا عند مساعدة الطفل في هجاء الكلمات يمكن للطفل كتابة الكلمات على بطاقات بقلم ألوان

وهذه البطاقات تستخدم للتكرار والمراجعة والتدريب

تغيير مكان الطفل :

الطفل الذي يتشتت انتباهه بسرعة يستطيع التركيز أكثر في الواجبات ولفترات أطول إذا كان

كرسي المكتب يواجه حائطاً بدلاً من حجرة مفتوحة أو شبك

تركيز انتباه الطفل

اقطع قطعة كبيره من الورق المقوى على شكل صورة ما وضعها على مساحة أو منطقة تركيز

الانتباه أمام مكتب الطفل واطلب منه التركيز والنظر داخل الإطار وذلك أثناء عمل الواجبات

وهذا يساعده على زيادة التركيز .

التواصل البصري :

لتحسين التواصل مع طفلك قليل الانتباه عليك دائماً بالاتصال البصري معه قبل الحديث والكلام

ابتعد عن الأسئلة المملة

تعود على استخدام الجمل والعبارات بدلاً من الأسئلة فالأوامر البسيطة القصيرة أسهل على

الطفل في التنفيذ .. فلا تقل للطفل :(ألا تستطيع أن تجد كتابك ؟) فبدلاً من ذلك قل له :

(اذهب واحضر كتابك الآن)

حدد كلامك جيداُ:

دائماً أعط تعليمات إيجابية لطفلك فبدلاً من أن تقول لا تفعل كذا ، اخبره أن يفعل كذا وكذا ، فلا تقل (ابعد قدك عن الكرسي) وبدلاً من ذلك قل له (ضع قدمك على الأرض) وإلا سوف يبعد الطفل قدميه عن الكرسي ويقوم بعمل آخر كأن يضع قدميه على المكتبة

إعداد قائمة الواجبات :

عليك إعداد قائمة بالأعمال والواجبات التي يجب على الطفل أن يقوم بها ووضع علامة (صح) أمام كل عمل يكمله الطفل وبهذا لا تكرر نفسك وتعمل هذه القائمة كمفكرة ، والأعمال التي لا تكتمل أخبر الطفل أن يتعرف عليها في القائمة

تقدير وتحفيز الطفل على المحاولة :

كن صبوراً مع طفلك قليل الانتباه فقد يكون يبذل أقصى ما في وسعه فكثيراً من الأطفال لديهم صعوبة في البدء بعمل ما والاستمرار به .

حدد اتجاهك جيدا:

خبراء نمو الأطفال ينصحون دائما بتجاهل الطفل عندما يقوم بسلوك غير مرغوب فيه ، ومع تكرار ذلك سيتوقف الطفل عن ذلك لأنه لا يلقى أي انتباه لذلك والمهم هو إعارة الطفل كل انتباه عندما يتوقف عن السلوك الغير مرغوب ويبدأ في السلوك الجيد

ضع نظاماً محددا والتزم به :

التزم بالأعمال والمواعيد الموضوعة ، فالأطفال الذين يعانون من مشكلات الانتباه يستفيدون غالباً من الأعمال المواظب عليها والمنظمة كأداء الواجبات ومشاهدة التلفاز وتناول الأكل وغيره ويوصى بتقليل فترات الانقطاع والتوقف حتى لا يشعر الطفل بتغيير الجدول أو النظام وعدم ثباته

أعط الطفل فرصة للتنفيس :

لكي يبقى طفلك مستمراً في عمله فترة أطول يقترح الخبراء السماح بالطفل ببعض الحركة أثناء العمل. فمثلاً: أن يعطى كرة أسفنجية من الخيط الملون أو المطاط يلعب بها أثناء عمله.

المراجع

١) نايف عابد الزارع اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد / دليل علمي للآباء والمختصين.

٢) جمال الخطيب تعديل السلوك الإنساني.

٣) عبد العزيز السرطاوي و أيمن خشان اضطراب عجز الانتباه وفرط الحركة / مترجم.

مركز التميمي للتربية الخاصة
مجمع الجفالي للرعاية والتأهيل





تقود جمعية عنيزة للخدمات الإنسانية (تأهيل) حملة الوقاية من الإعاقة تحت شعار: نحو مجتمع خالٍ من الإعاقات من خلال سلسلة من الرسائل التثقيفية الموجهة للمجتمع إيماناً برسالتنا الإنسانية السامية التي تعكسها أهداف الجمعية بضرورة حماية أطفالنا من الإعاقة.

يمكنكم الحصول على كتيب المسابقة الإلكتروني من موقع الجمعية www.onaizah.org.sa والذي بعنوان: ((فرط الحركة وتشتت الانتباه)) ثم الإجابة على أسئلة المسابقة بوضع رقم الإجابة الصحيحية في الجزء المخصص للإجابات أسفل الورقة وإيداعها في صندوق الإجابات في أحد فرعي الجمعية:

مركز التميمي للتربية الخاصة - شارع بن دخيل - هاتف: ٣٦٥٣٣١٢

مجمع الجفالي للرعاية والتأهيل - طريق المدينة (عنيزة - البدائع) - هاتف: ٣٦٥٥٥٠٠

أسئلة المسابقة

السؤال الأول

واحدة من التالية من الأعراض الأساسية لفرط الحركة؟

١- صعوبة استمرار التركيز على العمل أو النشاط.
٢- صعوبة تنظيم أمور الطفل الخاصة.
٣- تجنب الانخراط في أنشطة تتطلب جهداً ذهنياً مستمراً.
٤- لا شي مما ذكر.

السؤال الثاني

من العوامل الأساسية لظهور هذا الاضطراب عند الأطفال هي؟

١- التدليل الزائد من قبل الوالدين للطفل.
٢- زيادة ساعات النوم عند الطفل.
٣- إصابات الدماغ.
٤- لا شي مما ذكر.

السؤال الثالث

يعمل العلاج الدوائي على:

١- زيادة التركيز عند الطفل.
٢- التقليل من فرط النشاط.
٣- تقليل الاندفاعية.
٤- جميع ما ذكر صحيح.

السؤال الرابع

من أبرز الأعراض الرئيسية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه:

١- قلة الحركة.
٢- زيادة الانتباه.
٣- أ + ب.
٤- لا شي مما ذكر.

السؤال الخامس

أشارت الدراسات التي أجريت على الأطفال الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه أن ؟

١- حجم الدماغ لديهم أصغر من الأطفال العاديين.
٢- أن حجم الدماغ لديهم أكبر من حجم دماغ الأطفال العاديين.
٣- لا توجد اختلافات بين أدمغتهم.
٤- عدد خلايا الدماغ لدى المصابين بالاضطراب أكثر.

السؤال السادس

من الاعتقادات الخاطئة حول أطفال فرط الحركة وتشتت الانتباه أن؟

١- قدرتهم على الابتكار عالية.
٢- أن العلاج الدوائي هو العلاج المناسب.
٣- أ + ب.
٤- لا شي مما ذكر.

السؤال السابع

في الغالب يتم تشخيص الاضطراب والتعرف عليه عندما يكون الطفل في عمر؟

١- ٥-٩ سنوات.
٢- عندما يكون جنيناً.
٣- بعد سن ١٥ سنة.
٤- لا شي مما ذكر.

السؤال الثامن

لكي يتم تشخيص الطفل بهذا الاضطراب يجب أن : تظهر الأعراض في؟

١- البيت والمدرسة والشارع.
٢- البيت فقط.
٣- في الليل فقط.
٤- لا شيء مما ذكر.

السؤال التاسع

أي من التالية من فروع جمعية عنيزة للخدمات الإنسانية (تأهيل)؟

١- مدرسة قدرات النموذجية للتربية الخاصة.
٢- مركز صالح بن صالح الاجتماعي.
٣- أ+ب.
٤- لا شيء مما ذكر.

السؤال العاشر

أقامت جمعية عنيزة للخدمات الإنسانية (تأهيل) مؤتمرها الأول تحت مسمى؟

١- مؤتمر التوظيف.
٢- مؤتمر متلازمة داون.
٣- مؤتمر خبراء الإعاقة والتأهيل الأول.
٤- مؤتمر التغيير برؤية عصرية.

أكثر من ١٨٠٠ معاق
تم خدمتهم هذا العام
من خلال فروع الجمعية:

مجمع الجفالي للرعاية والتأهيل

- مدرسة قدرات النموذجية للتربية الخاصة
- مركز الإيواء -ذكور
- مركز التأهيل المهني - ذكور وإناث
- مركز التربية الخاصة - ذكور وإناث
- مركز العلاج الطبيعي والوظيفي - ذكور وإناث
- مركز التشخيص والكشف المبكر
- النادي الصحي
- عيادة العلاج بالأوكسجين
- عيادة أسنان للمعاقين
- مركز التدريب والتطوير
- عيادة تقويم النطق

مركز التميمي للتربية الخاصة

- برنامج التدخل المبكر
- قسم التربية الفكرية
- قسم الإعاقة السمعية
- قسم التوحد
- قسم العلاج الطبيعي والوظيفي
- وحدة تأهيل النطق

بدعمكم ..
نصنع مستقبل طفل ..
ونضيء أمل أسرة ..

أرقام حسبات الجمعية

اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
حسابات الوقف		
اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
البنك الأهلي التجاري	39216700000305	SA64100000
مصرف الراجحي	565608010000369	SA8980000
حسابات الزكاة		
اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
البنك الأهلي التجاري	39216700000207	SA91100000
مصرف الراجحي	565608010000351	SA9080000
حسابات الصدقة		
اسم البنك	رقم الحساب	آيبان IBAN
البنك الأهلي التجاري	39216700000109	SA21100000
مصرف الراجحي	565608010000344	SA8580000
البنك السعودي البريطاني ـ ساب	016088098003	SA3345000000
بنك البلاد	999300001630003	SA5315000

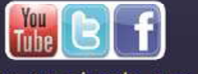
للتبرع بـ ١٠ ريال
أرسل رسالة فارغة

وللتبرع بـ ١٢ريال
شهرياً أرسل الرقم ١

ارسل..تدعم معاق
إلى الرقم: STC **806653**



نسعد بتواصلكم
من خلال الأرقام التالية:
رجال: ٠٥٠٣٦٤٥٥٠٠
نساء: ٠٥٣٣٦١٥٥٠٠



www.onaizah.org.sa